

Óvoda (3x)

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 339kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 49,52g Só: 0,52g Zsír: 9,31g Feh.: 13,87g H.Cuk: 4,19g Ca: 245,95mg	Lekváros kenyér ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 243kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 43,89g Só: 0,56g Zsír: 5,95g Feh.: 11,76g H.Cuk: 6,29g Ca: 238,42mg	Graham kenyér ¹ Fűszeres vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 233kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 37,80g Só: 0,67g Zsír: 7,50g Feh.: 12,10g H.Cuk: g Ca: 241,75mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Pritamin paprika Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 311kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 41,24g Só: 0,59g Zsír: 12,41g Feh.: 16,79g H.Cuk: g Ca: 256,49mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 298kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 36,33g Só: 1,37g Zsír: 7,38g Feh.: 19,32g H.Cuk: g Ca: 320,88mg
Ebéd	Köményleves ¹ Bolognai spagetti ^{1,7} Alma E: 420kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 51,43g Só: 0,34g Zsír: 14,60g Feh.: 19,46g H.Cuk: g Ca: 98,96mg	Erőleves ^{3,8,9} Borsos tokány Petrezselymes rizs E: 419kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 49,18g Só: 0,14g Zsír: 14,76g Feh.: 21,59g H.Cuk: g Ca: 38,28mg	Zöldborsóleves ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből (feltét) ^{1,3} E: 501kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 62,41g Só: 0,65g Zsír: 16,19g Feh.: 24,31g H.Cuk: g Ca: 85,40mg	Paradicsomleves ^{1,9} Halrudacska ⁴ Zöldséges bulgur ¹ E: 402kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 53,05g Só: 0,08g Zsír: 15,47g Feh.: 14,54g H.Cuk: 1,00g Ca: 34,07mg	Babgulyás ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Túrógombóc ^{1,3,7} E: 591kcal Tel.zsír: 5,71g CH: 67,39g Só: 0,63g Zsír: 19,38g Feh.: 35,50g H.Cuk: 8,00g Ca: 167,40mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Májkrém ^{6,11} Paradicsom E: 204kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 22,63g Só: 0,57g Zsír: 8,14g Feh.: 8,13g H.Cuk: g Ca: 56,15mg	Tépett húsos burger ¹ E: 381kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 59,99g Só: 1,39g Zsír: 7,66g Feh.: 16,87g H.Cuk: g Ca: 156,41mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír: g CH: 19,35g Só: 0,20g Zsír: 9,25g Feh.: 4,40g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Párizsi felvágott ⁶ Kígyóborka E: 215kcal Tel.zsír: g CH: 31,10g Só: 0,32g Zsír: 5,85g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: 20,84mg	Sokmagvas stangli ¹¹ E: 71kcal Tel.zsír: g CH: 13,87g Só: 0,38g Zsír: 0,61g Feh.: 2,49g H.Cuk: g Ca: 10,47mg
Energia:	962,57kcal	1 042,74kcal	921,36kcal	927,58kcal	959,82kcal
Zsír:	32,05g	28,38g	32,94g	33,74g	27,36g
Telített zsírsav:	8,77g	5,64g	5,88g	4,95g	9,11g
Fehérje:	41,46g	50,21g	40,81g	40,12g	57,31g
Szénhidrát:	123,58g	153,06g	119,56g	125,38g	117,59g
Hozzáadott cukor:	4,19g	6,23g	g	1,00g	8,00g
Só:	1,44g	2,09g	1,53g	0,99g	2,39g
Ca:	401,05mg	433,11mg	327,15mg	311,40mg	498,74mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt